

(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)

ALMOÇO**Segunda-feira | 30.03.2026**

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Fritada de porco com arroz Alergénios: Sulfitos, leite, soja
Vegetariano	Salada de quinoa e feijão-preto Alergénios: Sulfitos, soja

Terça-feira | 31.03.2026

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco com natas Alergénios: Peixe, leite, glúten
Carne	
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quarta-feira | 01.04.2026

Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	
Carne	Strogonoff de peru com cogumelos e fusilli Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	Broa com soja cogumelos e arroz de tomate Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija

Quinta-feira | 02.04.2026**Sexta-feira | 03.04.2026****JANTAR em Take away****Segunda-feira | 30.03.2026**

Sopa	Ervilhas Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Fritada de porco com arroz Alergénios: Sulfitos, leite, soja
Vegetariano	Salada de quinoa e feijão-preto Alergénios: Sulfitos, soja

Terça-feira | 31.03.2026

Sopa	Feijão com hortaliça Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco com natas Alergénios: Peixe, leite, glúten
Carne	
Vegetariano	Seitan à portuguesa Alergénios: Sulfitos, glúten, soja

Quarta-feira | 01.04.2026

Sopa	Peixe* Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten
Peixe	
Carne	Strogonoff de peru com cogumelos e fusilli Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	Broa com soja cogumelos e arroz de tomate Alergénios: Glúten, sulfitos, soja, sementes de sésamo e frutos de casca rija

Quinta-feira | 02.04.2026**Sexta-feira | 03.04.2026****Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte**

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

*(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)***ALMOÇO****Segunda-feira | 06.04.2026**

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Hambúrguer de peru com molho de mostarda e cogumelos com arroz Alergénios: Soja, sulfitos, mostarda, pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
Vegetariano	Beringela recheada com tofu e batata a murro Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

Terça-feira | 07.04.2026

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Red-fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Arroz Chao Chao de frango e legumes Alergénios: Sulfitos, ovo, soja, leite, pode conter vestígios de aipo
Vegetariano	Tofu salteado com rebentos de soja e cogumelos e arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) Alergénios: Sulfitos, soja

Quarta-feira | 08.04.2026

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes pescada panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo, pode conter vestígios de crustáceos
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos, soja,

Quinta-feira | 09.04.2026

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tachinho de soja com alecrim Alergénios: Soja, glúten, pode conter sementes de sésamo

Sexta-feira | 10.04.2026

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Vegetariano	Fricassé de feijão-atarino com batata Alergénios: Sulfitos

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR em Take away**Segunda-feira | 06.04.2026**

Sopa	Legumes Alergénios: Não contém
Peixe	
Carne	Hambúrguer de peru com molho de mostarda e cogumelos com arroz Alergénios: Soja, sulfitos, mostarda, pode conter vestígios de ovo, peixe, crustáceos e leite.
Vegetariano	Beringela recheada com tofu e batata a murro Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

Terça-feira | 07.04.2026

Sopa	Lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Red-fish no forno com legumes e batata assada Alergénios: Peixe, sulfitos
Carne	Arroz Chao Chao de frango e legumes Alergénios: Sulfitos, ovo, soja, leite, pode conter vestígios de aipo
Vegetariano	Tofu salteado com rebentos de soja e cogumelos e arroz alegre (cenoura, ervilhas e milho) Alergénios: Sulfitos, soja

Quarta-feira | 08.04.2026

Sopa	Curgete e feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Filetes pescada panados com arroz de ervilhas Alergénios: Peixe, glúten, ovo, pode conter vestígios de crustáceos
Vegetariano	Hambúrguer vegetariano com arroz de ervilhas Alergénios: Sulfitos, soja,

Quinta-feira | 09.04.2026

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Carne	Frango na cebola (frango estufado, cebola aos cubos, alecrim, limão, batata cozida) Alergénios: Sulfitos
Vegetariano	Tachinho de soja com alecrim Alergénios: Soja, glúten, pode conter sementes de sésamo

Sexta-feira | 10.04.2026

Sopa	Feijão branco com repolho Alergénios: Não contém
Peixe	Sardinha assada com batata cozida Alergénios: Peixe
Vegetariano	Fricassé de feijão-atarino com batata Alergénios: Sulfitos

EMENTA
(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)
ALMOÇO
Segunda-feira | 13.04.2026
Sopa **Feijão com hortaliça**
Alergénios: Não contém

Carne **Almôndegas de vaca estufadas com arroz**
Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

Vegetariano **Caril de lentilhas com arroz**
Alergénios: Sulfitos, soja, frutos de casca rija

Terça-feira | 14.04.2026
Sopa **Ervilhas**
Alergénios: Não contém

Peixe **Arroz de moluscos à malandrinho (pota)**
Alergénios: Moluscos, sulfitos

Vegetariano **Lasanha de grão e legumes (alho-francês, curgete e espinafres)**
Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira | 15.04.2026
Sopa **Peixe***
Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten

Carne **Perna de frango assada com esparguete e ervilhas**
Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

Vegetariano **Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona)**
Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira | 16.04.2026
Sopa **Alho-francês**
Alergénios: Não contém

Peixe **Salmão assado com batata no forno, cenoura e couve-flor**
Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos

Vegetariano **Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas)**
Alergénios: Sulfitos, glúten

Sexta-feira | 17.04.2026
Sopa **Agrião**
Alergénios: Não contém

Carne **Cubos de peru com batata assada**
Alergénios: Sulfitos

Vegetariano **Tofu com legumes salteados (cenoura, brócolos e pimento) com arroz**
Alergénios: Glúten, soja, sulfitos

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

*Possibilidade de solicitar alternativa de sopa para refeições vegetarianas

JANTAR em Take away
Segunda-feira | 13.04.2026
Sopa **Feijão com hortaliça**
Alergénios: Não contém

Carne **Almôndegas de vaca estufadas com arroz**
Alergénios: Sulfitos, soja, glúten

Vegetariano **Caril de lentilhas com arroz**
Alergénios: Sulfitos, soja, frutos de casca rija

Terça-feira | 14.04.2026
Sopa **Ervilhas**
Alergénios: Não contém

Peixe **Arroz de moluscos à malandrinho (pota)**
Alergénios: Moluscos, sulfitos

Vegetariano **Lasanha de grão e legumes (alho-francês, curgete e espinafres)**
Alergénios: Sulfitos

Quarta-feira | 15.04.2026
Sopa **Peixe***
Alergénios: Peixe pode conter vestígios de leite, crustáceos, moluscos, sulfitos, glúten

Carne **Perna de frango assada com esparguete e ervilhas**
Alergénios: Sulfitos, glúten, pode conter vestígios de ovo

Vegetariano **Salada de feijão frade (tomate cereja, azeitona)**
Alergénios: Sulfitos, soja, glúten, pode conter vestígios de ovo

Quinta-feira | 16.04.2026
Sopa **Alho-francês**
Alergénios: Não contém

Peixe **Salmão assado com batata no forno, cenoura e couve-flor**
Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos

Vegetariano **Paelha de legumes (cogumelos, ervilhas)**
Alergénios: Sulfitos, glúten

Sexta-feira | 17.04.2026
Sopa **Agrião**
Alergénios: Não contém

Carne **Cubos de peru com batata assada**
Alergénios: Sulfitos

Vegetariano **Tofu com legumes salteados (cenoura, brócolos e pimento) com arroz**
Alergénios: Glúten, soja, sulfitos

EMENTA*(Esta ementa só é garantida a utilizadores com senha de refeição pré-comprada)***ALMOÇO****Segunda-feira | 20.04.2026**

Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco gratinado (puré de batata) Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos, leite, ovo
Ovo lacto vegetariano	Tortilha de batata com queijo e orégãos Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo

Terça-feira | 21.04.2026

Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau assado com ervas aromáticas e batata Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Febra de porco estufadas com arroz de couve Alergénios: sulfitos
Vegetariano	Empadão de lentilhas Alergénios: Sulfitos, Soja

Quarta-feira | 22.04.2026

Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada com batatinha e cebolada Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos
Carne	Lasanha de carne de vaca Alergénios: Glúten, soja, leite e sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Strogonoff de soja e arroz Alergénios: Sulfitos, soja, frutos de casca rija, sementes de sésamo

Quinta-feira | 23.04.2026

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Massa do mar (pota e delícias do mar) Alergénios: Moluscos, peixe, crustáceos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Carne	Bifinhos de peru em cebolada com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, mostarda
Vegetariano	Tofu em molho agri-doce com arroz Alergénios: Soja, glúten

Sexta-feira | 24.04.2026

Sopa	Caldo verde Alergénios: sulfitos, vestígios de soja, leite, aipo
Peixe	Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	Strogonoff de porco com cogumelos e arroz Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	Ratatouille com cogumelos e tofu Alergénios: Soja, sulfitos

Sobremesa diária: Fruta | Doce | Iogurte

Alergénios: Leite, glúten

JANTAR em Take away**Segunda-feira | 20.04.2026**

Sopa	Feijão catarino com lombardo Alergénios: Não contém
Peixe	Paloco gratinado (puré de batata) Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos, leite, ovo
Carne	Tortilha de batata com queijo e orégãos Alergénios: Sulfitos, leite, glúten, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Feijão branco e alheira vegetariana com arroz de ervilhas Alergénios: Soja, glúten, sulfitos, aipo

Terça-feira | 21.04.2026

Sopa	Curgete com feijão-verde Alergénios: Não contém
Peixe	Carapau assado com ervas aromáticas e batata Alergénios: Peixe, sulfitos, pode conter vestígios de crustáceos e moluscos
Carne	Febra de porco estufadas com arroz de couve Alergénios: sulfitos
Vegetariano	Empadão de lentilhas Alergénios: Sulfitos, Soja

Quarta-feira | 22.04.2026

Sopa	Nabiça Alergénios: Não contém
Peixe	Pescada com batatinha e cebolada Alergénios: Peixe, pode conter vestígios de moluscos e crustáceos
Carne	Lasanha de carne de vaca Alergénios: Glúten, soja, leite e sulfitos, pode conter vestígios de ovo
Vegetariano	Strogonoff de soja e arroz Alergénios: Sulfitos, soja, frutos de casca rija, sementes de sésamo

Quinta-feira | 23.04.2026

Sopa	Espinafres Alergénios: Não contém
Peixe	Massa do mar (pota e delícias do mar) Alergénios: Moluscos, peixe, crustáceos, glúten, pode conter vestígios de ovo
Carne	Bifinhos de peru em cebolada com arroz de legumes Alergénios: Sulfitos, mostarda
Vegetariano	Tofu em molho agri-doce com arroz Alergénios: Soja, glúten

Sexta-feira | 24.04.2026

Sopa	Caldo verde Alergénios: Sulfitos, soja
Peixe	Filetes gratinados com queijo, batatinhas assadas e couve salteada Alergénios: Peixe, glúten, leite
Carne	Strogonoff de porco com cogumelos e arroz Alergénios: Sulfitos, leite, glúten
Vegetariano	Ratatouille com cogumelos e tofu Alergénios: Soja, sulfitos